

毎月
発行

認知症に関する情報紙

オレンジ



ガイド

第18号
R5.9月



↑
過去のオレンジガイドは
柏青町ホームページや
こちらからも
見ることができます。

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して～



食生活で認知症予防



1. 食生活の基本の『き』

主食



1食当たり自分の両手に納まるくらいの茶碗に1膳分のごはん。
成人男性は200g程度。
成人女性は150g程度。

主菜

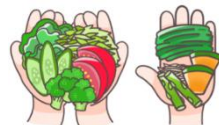
(肉・魚・卵・大豆製品等のたんぱく源)



1日当たり両手に並ぶ程度。

副菜

(野菜、きのこ、海藻)



野菜は1日当たり350g以上。
1食当たりでは、生の状態なら両手1杯、加熱後なら片手1杯程度。
きのこや海草も食べましょう。



- ・ 毎食、上記の主食・主菜・副菜の各グループから、適量食べましょう。
- ・ 毎食が難しければ、1日や2～3日の間でなるべくバランス良く摂取しましょう。
- ・ バランスのとれた食事は認知症の予防に繋がります。

※ 持病のある人は、主治医の助言のもと食事をしましょう。

(裏面に引き続き内容を掲載していますのでご覧ください。)

ためして脳トレ!

(問題) 反転している文字はいくつあるでしょう。

注意力を
鍛えましょう!



子 ヴ ラ ヒ ま あ き
で あ 星 み ス ち 歌
花 又 す て や へ ト 川
ス ヲ 鳥 フ ル い て て

※答えは裏面にあります。

いつでも脳トレ!

川柳や俳句に挑戦してみましょう

頭に浮かんだイメージを短い文章に表現することで思考力が鍛えられます。

2. 取り入れよう 地中海食

イタリア、スペイン、ギリシアなど地中海沿岸諸国の食習慣『地中海食』は、認知症やMCI(軽度認知障害)のリスクを低下させる研究結果が出ています。

地中海食の特徴	食品と適量
果物や野菜を豊富に使用する	1日当たりの摂取量は、果物と野菜を合わせて最低400gの摂取を推奨。 日本で推奨されている野菜1日350gと果物1日200gを足せば同等。
肉や乳製品より魚介類を多く使う	特に青魚(さば、いわし、あじ)を多くとるのが良い。
オリーブオイル、ナッツ、豆類をよく使う	オリーブオイルとナッツは油の仲間で、1日の適量は 大さじ1～2杯。
食事と一緒に適量の赤ワインを飲む	ワインの1日の適量は240ml。

※特定の食品の摂りすぎには注意し、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

3. 作ってみよう オススメのレシピ

電子レンジで

さばのトマト煮

(調理時間15分)



【材料:2人分】

さば(半身)……1枚(125g程度)
塩・こしょう……各少量
きゃべつ……2枚(100g)
しめじ……1/2袋(50g)
刻みパセリ……適量

A

カットトマト缶……1/2缶(200g)
コンソメ……大さじ1/2
砂糖……小さじ1
片栗粉……小さじ1
おろしニンニク……小さじ1/2

【作り方】

- ①さばは半分に切り、塩・こしょうを振って5分ほど置き、ペーパーで水気を拭きとる。きゃべつはザク切り、しめじは食べやすい大きさにほぐす。
- ②耐熱容器にAを入れて混ぜ、きゃべつ、さば、しめじの順にのせてふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③一度取り出し、さばが崩れないように全体を軽く混ぜ合わせ、さらに2分加熱する。器に盛り、刻みパセリをかける。

1人分の栄養量：エネルギー188Kcal／たんぱく質15.4g／脂質11.1g／食塩相当量1.3g

お知らせ

■世界アルツハイマー月間

9月は『世界アルツハイマー月間』です。伯耆町健康対策課ではこの月間に合わせ、認知症に関するイベントや特設展示を行います。ぜひお出かけください。

■もの忘れ相談会(費用無料・要申込)

9月7日(木)13時から、岸本公民館2階で、相談医による個別相談会を行います。
家族だけでの相談も可能です。気軽にご相談ください。

★詳しくは、広報ほうき9月号の10、15、17ページをご覧ください。



【認知症や高齢者の相談窓口】伯耆地域包括支援センター TEL0859-68-4632